

ABRIL 2020



## MEJORE SUS HORAS DE SUEÑO

¿Sabía usted que la comida puede influir en cómo duerme? Agregue algunos de estos alimentos a su ritual antes de acostarse y aumente sus horas de sueño.



Según los CDC, los adultos necesitan al menos 7 horas de sueño por noche para una mejor salud y bienestar.

### Frutos secos

Las almendras y las nueces contienen melatonina, una hormona que regula el ciclo sueño/vigilia.

### Chocolate negro

El chocolate negro contiene serotonina para ayudar a relajar el cuerpo y la mente.

### Fruta

Las cerezas contienen melatonina, al igual que los plátanos, las piñas y las naranjas. Comer kiwi antes de acostarse ayuda con el insomnio, incluso aumenta la duración del sueño en una hora. Las frutas ricas en antioxidantes como las ciruelas pasas, las pasas y las ciruelas también tienen un efecto similar.

### Queso cottage

Rico en proteínas magras, el queso cottage contiene el aminoácido triptófano (famoso en el pavo de Acción de Gracias), que aumenta los niveles de serotonina. Los niveles bajos de serotonina pueden contribuir al insomnio.

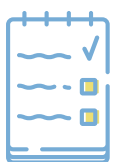
### Té caliente

Se sabe que las opciones descafeinadas como el jengibre, la menta y la manzanilla son relajantes.

## COLACIONES INTELIGENTES

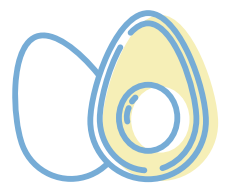
Las colaciones pueden ser uno de los hábitos más difíciles de eliminar cuando se trata de recuperar la salud. Pero hay formas de incorporar bocadillos en su dieta de la manera correcta.

**Coma solo cuando tenga hambre.** Si está pensando en comer bocadillos, pregúntese si realmente tiene hambre o si solo necesita hacer algo.



**Planifique sus colaciones con anticipación.** Tener sus bocadillos listos le impide tomar malas decisiones o recurrir a la temida máquina expendedora. Empaque frutas y verduras lavadas y cortadas, palomitas de maíz o queso bajo en grasa para ahorrar tiempo y decisiones difíciles.

**Añadir variedad.** Puede rotar las frutas y verduras frescas según la temporada. Agregue algunas colaciones con granos integrales, grasas saludables y proteínas magras. El yogur bajo en grasa con fruta fresca y verduras con humus son opciones deliciosas y saludables.



## ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

### ¿QUIÉNES SON SUS DEPENDIENTES?

Probablemente haya escuchado la palabra “dependientes” con respecto a sus beneficios de seguro. Pero, ¿quiénes suelen considerarse dependientes?

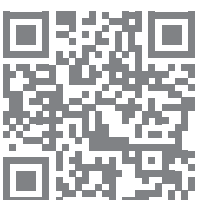
Los dependientes elegibles para la cobertura en los planes de beneficios generalmente incluyen:

- Cónyuge legal (o cónyuge de hecho donde se reconoce).
- Hijos de hasta 26 años
- Hijos dependientes de 26 años o más, solteros y principalmente mantenidos por usted e incapaces de un empleo autosuficiente debido a una discapacidad mental o física que surge cuando el niño estaba cubierto como dependiente bajo este plan (puede requerirse una certificación periódica).

La verificación de la elegibilidad de los dependientes a menudo se requiere al momento de la inscripción. Hable con su departamento de recursos humanos si desea agregar o eliminar dependientes de su cobertura.

BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:

CONTROLAR SU COLESTEROL



LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: La información contenida en este documento está destinada a servir como una guía general. Por favor, consulte a su médico, compañía de seguros y / o asesor de impuestos para obtener información específica a sus necesidades individuales.

© 2020 Lockton, Inc. Todos los derechos reservados.